

ФЕДЕРАЦИЈА НА УЧИЛИШЕН СПОРТ НА МАКЕДОНИЈА

СТРУЧНО-НАУЧЕН СОБИР



У Мрежа

**ПРОГРАМСКО-ОРГАНИЗАЦИСКА,
СТРУЧНА И НАУЧНА ДИМЕНЗИЈА
НА УЧИЛИШНИОТ СПОРТ**

ЗБОРНИК НА ТРУДОВИ

Пелистер, 2007 год.

ПРИМЕНА НА ЕЛЕМЕНТИ ОД СТРУКТУРАТА НА ТЕЛЕСНАТА ВЕЖБА ПРИ ОДРЕДУВАЊЕ НА ОПТЕРЕТУВАЊЕТО НА ЧАСОТ ПО АЕРОБИК СО ХЕТЕРОГЕНИ ГРУПИ

Билјана Митевска

Факултетски за физичка култура - Скопје

АПСТРАКТ

Аеробикот како форма на физичка активност, претставува се популарна рекреативна активност во која се вклучуваат луѓе од различни возрастни категории со различни моторни, функционални и други способности. Различните динамични движења поврзани во одредена кореографија проследни со звуците на популарната музика, лесно се реализираа и ја постигнуваат својата цел кога се работи со хомогени групи. Кога станува збор за група хетерогена по способностите, предзнаењата, возраста и индивидуалните можности, часот по аеробик успешно може да се реализира доколку се земат во предвид елементите од структурата на телесните движења: механички, енергетски и ритам. Со нивното менување, комбинирање и заемно делување часот по аеробик може да одговори на различните барања на хетерогената група.

ПРИМЕНА НА ЕЛЕМЕНТИ ОД СТРУКТУРАТА НА ТЕЛЕСНАТА ВЕЖБА ПРИ ОДРЕДУВАЊЕ НА ОПТЕРЕТУВАЊЕТО НА ЧАСОТ ПО АЕРОБИК СО ХЕТЕРОГЕНИ ГРУПИ

Аеробикот како форма на рекреативна активност со својата динамика, интензитет, варијации и можности кои ги нуди претставува се почест избор на физичка активност на различни генерации. Вежбањето во група, со различни справи и реквизити, со голема динамика проследено со динамични и мотивирачки звуци од различни музички стилови кои со својата брзина и ритам го детерминираат видот на аеробикот (high – low aerobic, step aerobic, dance aerobic, tae – bo, hip – hop aerobic, фолк аеробик итн) стануваат се популарна форма на физичка активност кај нас.

Согласно различните потреби и посакуваните цели се применуваат различни видови аеробик, со различни форми на движења, различни реквизити за вежбачите со различни интереси и способности. Саканата цел за секој вежбач лесно може да се постигне во колку аеробикот се применува во група хомогена по своите цели, интереси, способности, знаења. Меѓутоа, во хетерогени групи целта потешко се остварува. Во тој случај знаењата и способностите на инструкторот ја детерминираат успешноста на самиот час.

Во зависност од видот на аеробикот кој се применува, формите на движења (одење, скокање или трчење или нивни разни комбинации) помошните реквизити (тегови, топки, степери, еластични ленти итн) се постигнува различно оптоварување на вежбачите. Без разлика која форма на движење ќе ја користеме, структурата на движењата претставува основа за избор на вежбите и за одредување на оптоварувањето. Инструкторот за да ја постигне целта со сите вежбачи, потребно е да користи поедини елементи од структурата на телесната вежба и оптеретувањето на часот да го прилагодува на потребите на вежбачите (хетерогена група).

Брзото менување на формите на движење доведува до забуна, психолошко и физичко оптеретување кај недоволно увежбаните и физички неподготвените вежбачи. Кога станува збор за група хетерогена по својата структура, за оптимални резултати и за постигнување на саканите цели, оптоварувањето на часот по аеробик инструкторот го

утврдува преку примената и менувањето на поедини елементите од структурата на телесната вежба. Според авторот Матиќ (1978)¹ структурата на телесната вежба ја сочинуваат 3 групи структурни елементи:

1. Механички елементи,
2. Енергетски елементи,
3. Елементи на ритмот (каде се обединуваат механичките и енергетските елементи во една целина).

1. Механичките елементи може да се анализираат во *простор и време*.

Во просторни елементи на телесната вежба се вбројуваат: *почетната положба, насоката на движење и амплитудата на движење*.

а) Почетна положба. Правилната почетна положба овозможува стабилна положба на телото и изведување на движењето. Од почетната положба зависи насоката и амплитудата на движење.

б) Насока на движењето. За успешно изведување на некоја моторна вежба многу е важно утврдување на насоката на движењето.

в) Амплитудата на движењата го одредува резултатот на движењето, влијанието на организмот, влијанието на мускулите и изведбата на техниката. Така на пример амплитудата на отклонување на лева и десната страна ќе влијае на растегнувањето на мускулите. Недоволното замавнување со ногата резултира со помала висина на скокот. Изведувањето на движењата со поголема амплитуда има поголемо влијание на организмот.

Во временски елементи се вбројуваат: *брзината и исовременост на движењето*.

а) Брзина. Брзината е својствена на секое движење на телото или на негови поедини делови. Движењата можат да бидат изведени брзо, умерено, бавно. Брзината на движењето на телото и негови поедини делови зависи од повеќе фактори. На часот по аеробик брзината на изведување на движењата се определува со ритмот на музиката (ударите во минута – beats per minute). Изборот на ритмот зависи од потребите за оптоварување на вежбачите и од типот на часот (high impact aerobic, low impact aerobic, step Aerobic, tae - bo).

За нашите потреби ќе се задржиме на следната поделба.

1. Вежби за максимална брзина кога вежбите се изведуваат во траење од 20 до 30 сек.
2. Вежби со субмаксимална брзина кога вежбите се изведуваат во траење од 20 до 30 сек. до 2 или 5 мин..
3. Вежби со средна брзина, се изведуваат во траење од 3 до 5 мин најмногу до 20 – 40 мин.
4. Вежби со умерена брзина, се изведуваат долготрајно, односно континуирано вежбање во траење од 40 мин и повеќе.

б) Истовременост на движењето. Во исто време се изведуваат движења со повеќе делови на телото, во различни насоки и со различна брзина.

2. Енергетски елементи

Енергетски елементи на телесната вежба се: интензитет, траење на движењето, карактерот на движењето.

а) Интензитет. При изведување на вежбите треба да се применуваат помалку нервно – мускулни напругувања за да имаме економично движење. Поради тоа не треба да се води грижа само за квалитетите, туку и за квантитетите на нервното мускулно напрегање. Ако во некоја прилика на изведување на некое движење се ангажирани поголем број на мускули, тоа е помало нивно мускулно напрегање и обратно. Освен тоа ако некоја мускулна група е оптеретиена, потребно е ангажирање и на други мускулни групи. Полесно е да се подигне некој предмет во клекната положба, односно со помош на ногата, трупот и раката, него ако тоа се прави само со помош на раката. Големината на нервно-мускулните напрегања зависи

¹ Matic, M.: Cas telesnog vezbanja. NIP "Partizan" Beograd. 1978

од големината на оптоварувањето, а со тоа е поголемо влијанието на вежбите на организмот и обратно.

б) Траење и движењето. Според траењето на изведбата, вежбите можат да бидат краткотрајни, средно трајни и долготрајни.

в) Карактерот на движењето. Според карактерот на движењето разликуваме вежби со динамичко мускулно напрегнување (динамички вежби) кои се карактеризираат со наизменично свиткување и испружување на мускулите, а како резултат на ова се јавува преместување на делови на телото и целото тело во просторот.

Статичките вежби се карактеризираат со мускулни напрегнувања кои обезбедуваат задржување на определена положба на телото или на целото тело.

3. Ритам

За време на изведување на одредено движење треба да го имаме во предвид ритамот на изведување на движењата (менување на нагласениот и ненагласениот дел во движењето). Ритамот на движењето се согледува во времето и просторот. Ритамот во музиката го нарекуваме меѓусебен однос на тонови со различно времетраење. Тој се изразува со зборови, звук и со движење.

Многу е важно вежбањето да се одвива во оптимален ритам, зашто на тој начин се овозможува најефикасно изведување на движењата. Вежбањето со оптимален ритам го зголемува влијанието на телесната вежба на организмот.

Имајќи ги во предвид наведените структурни елементи на телесната вежба и познавајќи ја структурата и карактеристиките на движењата кои се применуваат на часот по аеробик, во работата со групи хомогени по способности, возраст и можности, лесно можеме да го адаптираме часот на потребите на секој поединец. Истото движење кое го применуваме на часот, на иста музика, различни вежбачи ќе го изведуваат на различен начин. Градацијата на движењето согласно способностите и можностите на вежбачите е следна (пр: *step touch* – движење каде се исчекорува со едната нога во страна, другата нога се приближува до неа):

- изведување на движењето со мала амплитуда, на најелементарен начин, без вклучување на дополнителни движења со рацете;
- движење кое се изведува со поголема амплитуда (поголема ширина на чекорот, тежиштето на телото се спушта пониско, се намалува аголот меѓу натколеницата и потколеницата со што се зголемува оптоварувањето на *mus. quadriceps femoris*)
- истото движење кое покрај поголемата амплитуда се карактеризира и со дополнителни движења со рацете;
- модификација на движењето со скок на едната или двете страни
- додавање на товар на рацете, нозете или на рацете и нозете за уште поголемо оптоварување.

Покрај физичкото оптоварување, за да се постигнат целосни ефекти на часот по аеробик (покрај влијанието на моторниот, морфолошкиот и функционалниот статус, аеробикот влијае на психолошкиот, емоционалниот и социјалниот статус на човекот), поголемо оптоварување може да постигнеме со *промена на правецот и насоката на движењето* (истиот чекор го изведуваме напред, назад или дијагонално), со поврзување на два чекори *step touch*, односно со *формирање на соодветна кореографија* од овие чекори итн. Поврзаноста на движењата во одредена кореографија овозможува одредено интелектуално оптоварување кое од своја страна предизвикува психичко и емоционално растеретување и одстранување на стресот, секојдневните грижи и мисли. За да може да се реализира оваа цел која е и една од особеностите на аеробикот неопходна е соодветна одмереност на интелектуалното оптоварување, односно сложеноста на кореографијата да одговара на степенот на увежбаноста на вежбачите. Последниот степен во градацијата на оптоварувањето е со *зголемување на брзината на изведбата на движењето*, односно на ист број удари во минута изведуваме поголем број на повторувања на истото движење или на соодветната целина.

Сите овие варијации кои можеме да ги примениме на едно движење, им ги презентираме на вежбачите како усмени напатствија во текот на часот или пред почетокот на часот. На овој начин часот ја задржува својата динамика, секој работи според моменталните можности постигнувајќи ги своите индивидуални цели и искористувајќи ги можностите кои ги нуди аеробикот. На овој начин се врши индивидуализација на движењата од аеробикот и негова успешна примена со хетерогени групи.

Дали ќе се успее да усогласи хетерогената група, а притоа и да се остварат целите на секој вежбач поединечно во голема мерка е условено од способностите и знаењата на инструкторот, неговата стручност и подготвеност, познавањето на вежбачите и нивните индивидуални можности и способности, но и способноста истовремено да ја следи целата група, надворешните манифестации на сите оние кои учествуваат во реализацијата на часот. Овие особини кои треба да ги поседува инструкторот по аеробик се едни од многуте елементи кои се основа за дистинкција меѓу стручните и добро подготвени инструктори по аеробик и оние помалку подготвените.

ЛИТЕРАТУРА

1. Egger, G., Champion, N., Bolton, A.: The Fitness Leaders handbook. A & C Black Ltd. 1999.
2. Kuper, K.: Novi aerobic. Sport indok centar Instituta za fizicku kulturu JZFKMS i NIP "Partizan". Beograd 1975.
3. Matic, M.: Cas telesnog vezbanja, beograd, 1978
Medunarodno znanstveno – strucno savetovanje "Suvremena aerobika", Zbornik radova. Zagreb, 1997.
4. Mitic, D.: Rekreatija, Fakultet za fizicko vaspitanje. Beograd. 2001.
5. Савоски, М., Никовски, Г.: Основи на спортската рекреација. "Напредок" Тетово. 2001.
6. Tapiolas, D., Tapiolas, G.: Aerobic Theacers Workbook. Fitlink, Australia 1992.